Roku trzeciego № 9. Warszawa, 11 maja 1908 r. Ogólnego zbioru № 51.

RUCH

— DWUTYGODNIK, —
POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.40**; za dostawę do domu **30** kop. rocznie; z przesyłką pocztową rb. **3.40**; w Austryi **8** koron.
Cena numeru pojedyńczego kop. **12** w Warszawie i **36** halerzy we Lwowie.
Za redakcyę odpowiedzialny we Lwowie: **dr. Eugeniusz Piasecki.**

W sprawie przedpłaty zwracać się należy do administracyi i ekspedycyi „RUCHU", przy księgarni pod firmą E. Wende i S-ka w Warszawie, Krakowskie-Przedmieście 9. Dla Galicyi i Poznańskiego administracyę objęła księgarnia H. Altenberga we Lwowie.

Wszystkie artykuły są płatne. Pp. autorów miejscowych prosimy o zgłaszanie się do redaktora po odbiór honoraryum najdalej w przeciągu 3 miesięcy od daty wydrukowania artykułów. Autorom zamiejscowym honoraryum będzie w terminie właściwym przesyłane.

Adres redakcyi: Marszałkowska 4 m. 12.

Redaktor przyjmuje: w poniedziałek do g. 11 r. we wtorek od g. **6—7** w. i w czwartek od g. **4—5** w.

Szanownych Przedpłatników prosimy o łaskawe uregulowanie zaległej przedpłaty, gdyż musimy według tego normować nakład pisma.

(Treść numeru na stronie następnej).

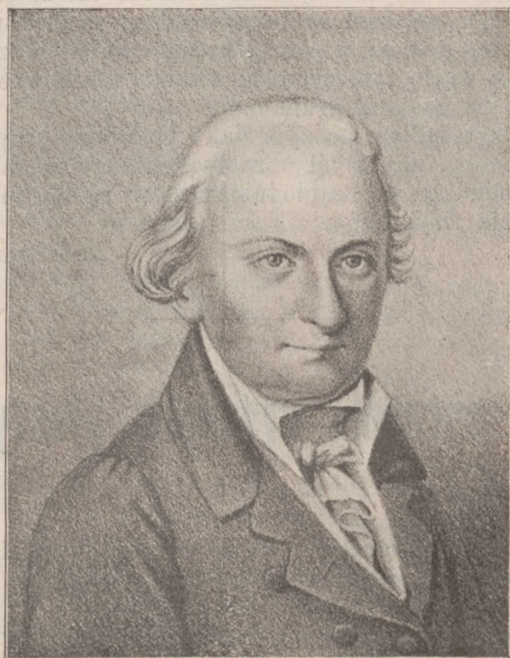
Treść numeru 9-go (51) „RUCHU“.

Rok III. Warszawa, 11 maja 1908 r. № 9 (51).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.



Jędrzej Śniadecki.

(Wspomnienie doroczne).

W dniu dzisiejszym upływa lat 70 od śmierci znakomitego rodaka naszego Jędrzeja Śniadeckiego, który zgasł w d. 11 maja 1838 roku w Wilnie, mając niespełna lat 70, pochowany zaś został w Horodniku pod Bołtupem w pow. oszmiańskim.

Życiorys tego ojca racyonalnego u nas wychowania fizycznego, napisany przez dr. J. Peszkego, podaliśmy w nr. 1-ym pierwszego rocznika „Ruchu.“ W tymże n-rze zamieszczony też został art. dr. J. Bogdanika: *Fizyczne wychowanie Jędrzeja Śniadeckiego w świetle dzi-*

siejszych pojęć. W nr. 11-ym „Ruchu“ zeszłorocznego drukowaliśmy pracę dr. St. Kopczyńskiego p. t. „*Dzieło Jędrzeja Śniadeckiego o wychowaniu fizycznem.*“

We wspomnianym nr. 1-ym „Ruchu“ zamieszczone również były *Myśli Jędrzeja Śniadeckiego, z dziełka „O fizycznem wychowaniu dzieci wyjęte*“. Dziełko rzeczone Śniadeckiego ukazało się naprzód w postaci luźnych artykułów w *Dzienniku wileńskim* w r. 1805, następnie zaś w opracowaniu nowem wydane zostało w Wilnie r. 1822 i opatrzone przedmową autora, w której między innemi czytamy:

„Uważam ja oddawna nasze wychowanie młodzieży tak domowe jako i publiczne za niedoskonałe z tego względu, iż, zajmując się jedynie kształceniem umysłu i naładowaniem młodzieży głów nauką, mało częstokroć w dalszem życiu przydatną, zaniedbujemy siły ciała i zdrowia. Mamy też po większej części takich ludzi, jakich hodujemy, t. j. ciała wątłe i niezdrowe, a naukę niedobrze strawioną, albo nie na właściwym zasianą gruncie.“

Dzisiaj Czytelnikom naszym dane powyższe przywodzimy na pamięć z pragnieniem, aby myśl o zasługach tego męża wielkiego była stałą u nas pobudką do najpłodniejszej w wyniki pracy ogólnej na polu wychowania fizycznego.

Redakcya „Ruchu.“

W sprawie wyścigów pieszych.

Niepozbawione znaczenia większego są wyniki ankiety, urządzonej przez jedno z pism francuskich sportowych w sprawie wyścigów pieszych.

„*Czy należy popierać wyścigi piesze, w jakim stopniu i od jakiego wieku?* Pytanie to przesłane zostało do specyalistów, podzielonych na 3 kategorye, a więc do *uczonych*, do *kierowników trenowania* i do *biorących udział w wyścigach.*

Uczeni wypowiedzieli się dosyć zgodnie i dlatego przytaczamy jedynie opinie ich więcej wydatne:

Dr F. Lagrange jest przeciwny wszelkiemu wyścigowi w wytrwałości u dziatwy i młodzieży. Natomiast ludzie 30-o a nawet 40-o letni, umiejętnie wytrenowani, mogą biegać całemi godzinami bez żadnych następstw *pod warunkiem atoli, że zachowają właściwą sobie szybkość.*

Dr Peugniez twierdzi, że wyścig pieszy stanowi wyborną gimnastykę dla płuc, o ile oczywiście stosować go właściwie i poddać uczestników oględzinom lekarskim.

Dr. Ph. Tissié bardzo ogranicza udział w wyścigu, zabraniając go nawet młodzieńcom 16—18 letnim, u których dostrzegał bardzo złe wyniki. Stanowczo żąda zniesienia zupełnego wyścigu 400 metrowego dla młodzieży szkolnej, z pośród której uczestnicy wyści-

gowi przybywają do celu w stanie zupełnego wyczerpania a niekiedy nawet omdlenia.

Prof. Demeny: Nigdy dla dziecka wyścig w szybkości lub wytrwałości, chociaż biegać mu wolno zwykłem tempem w zabawie. Starsi powyżej lat 20—25 ćwiczyć się mogą w biegu wyścigowym stopniowo i rozważnie.

Dr. H. Chatellier przytacza wypadek śmierci młodzieńca po wyścigu 15 kilometrowym, „dopełnianego przezeń bez odpowiedniej tresury i pomimo nieodpowiedniego stanu zdrowia.“

Zdania kierowników trenowania są następujące:

Sekretarz główny *Racing Club de France*, G. Raymond nigdy nie był obecny przy żadnym wypadku od r. 1891. Radzi: nie przekraczać nigdy 15 km. i nie dopuszczać do wysiłku. Twierdzi, że wyścig 4—5 kilometrowy, zwłaszcza dopełniany zwykłym *zwolnionym nieco krokiem*, stanowi nawet dla dziecka próbę mniej trudną, aniżeli wyścig w szybkości zwykłym *ale pełnym* krokiem.

Prezes *Société Athlétique de Montrouge*, M. Delarbre, również nie zna wypadku nieszczęśliwego; chociaż zgadza się na wyścig pieszy, ale tylko wykonany racyonalnie, t. j. wymaga ograniczenia częstości i ustanowienia oględzin uczestników pod względem fizyologicznym.

Sekretarz główny *Boiska francuskiego* (Stade français), M. Mathieu cytuje, jako przykład, jednego uczestnika wyścigu, który nabawił się ciężkiej choroby serca; opierając się na tem, wymaga ścisłych oględzin lekarskich przed i podczas wyścigu, który nie powinien przekraczać 10 do 15 km. dla najbardziej wytrenowanych.

Długoletni członek *Racing Club de France*, H. Bernheim, uważa wyścig za *cudowną szkołę szybkości i energii* dla wszystkich z wyjątkiem jednak osobników, obarczonych brakami fizyologicznemi.

Współpracownik tygodnika *Le Gymnaste*, kryjący się pod pseudonimem Hevisto, przyznaje wyścigowi nader doniosłe znaczenie ze stanowiska wojskowego, oraz uważa go za ćwiczenie zdrowotne ze stanowiska fizyologicznego, czyni jednak zastrzeżenie codo przestrzeni przebieganej oraz codo niewyczerpywania zupełnego sił u uczestników.

Uczestnicy wyścigów, jak się spodziewać należało, orzekają się na rzecz wyścigów, ale z drugiej strony domagają się, ażeby zachowywać wszelkie ostrożności zwłaszcza w trenowaniu. Tunmer zaleca: „*Ćwicz często i umiarkowanie, biegaj mało!*“ Młodzież, według zdania powszechnego, nie może ścigać się więcej nad raz na rok. Należy poddawać ją częstym oględzinom lekarskim, zwłaszcza wobec mogących zachodzić wypadków nieszczęśliwych. Znany jest np. fakt natychmiastowej śmierci jednego młodego szwajcara po *wyścigu na przełaj*. Ogólne zdanie uczestników wyścigowych zmierza do tego, że młodzież *zdrowa zupełnie* osiąga z wyścigów niewymowną korzyść, że więc nie należy jej ich pozbawiać. Wśród odpowiedzi jest dużo pochodzących od osobników niegdyś słabowitych, które jednak dzięki umiejętnemu postępowaniu osiągnęły rozwój normalny i pozwalający na udział w wyścigach.

Jako wynik ogólny ankiety podane zostały następujące wskazówki w zakresie omawianej sprawy:

1. Wyścig jest ćwiczeniem godnem zalecenia, ale jedynie dla osobników, których narządy, zwłaszcza zaś serce, są w zupełnym porządku; stąd konieczność oględzin lekarskich.

2. Nie należy ścigać się przed skończeniem lat 16.

3. Szczególną ostrożność i stopniowanie oględne zachować należy przed 20-ym rokiem życia; ścigać się można nader rzadko, raz do roku. Tu zaznaczyć należy, że najznakomitszy znany nam piechur, Deloge, zaczął biegać dopiero w 23 roku życia.

4. Aż do 18-tu lat nie należy przekraczać 7 km., do lat 20—12 km.; potem dochodzić można najwyżej do 16 km., co stanowi maximum, do którego sięgać można najwyżej 2 razy na rok. Na pochyłości nie należy przekraczać 1500 m. przed 18-ym rokiem, dochodząc później najwyżej do 4 lub 5 km.

Uwagi powyższe dowodzą, że nawet tam, gdzie wysiłek nadmierny stanowić się zdaje rzecz nader powszechną, ujawnia się coraz większa dążność do ujęcia zabiegów odnośnych w ścisły regulamin. Minęły czasy bezkrytycznych prób, które doprowadzały do wyników niekiedy niezwykłych, a z drugiej strony sprowadzały szereg wypadków nieszczęsnych. Trenowanie uznane zostało za rzecz niezbędną, a i ujęte w reguły, coraz bardziej zbliżające się do wskazań naukowych.

T. S.

Bowling.

Mianem tem obdarzono grę, która w ciągu ostatniego dziesięciolecia niezwykłe znalazła rozpowszechnienie w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, niedawno zaś wprowadzoną została do Europy, mianowicię do Francyi, gdzie odrazu pozyskała szerokie koła publiczności.

Bowling jest właściwie skombinowaną i udoskonaloną znaną nam oddawna *grą w kręgle*. Oczywiście, zamiast znanego i w całej rozpowszechnionego Europie zwykłego korytka do toczenia kuli kręglowej, wymaga gra ta miejsca szerokiego, urządzonego ściśle według jej przepisów, wyłożonego drzewem twardem, niby posadzką równą i gładką; tuż przylegają doń rynienki spadziste, zatoki i inne dodatki, stanowiące o kombinacyach gry, lub ułatwiające rzut czy powrót kuli. Osiągniętą przez to została zupełna możność zwiększenia zainteresowania wśród ogółu do gry dawnej, która dzięki temu zajmie niewątpliwie miejsce właściwe wśród sportów nowoczesnych.

Zwolennicy *bowling'u* rekrutują się już dziś ze wszystkich warstw społecznych. W Stanach Zjednoczonych, które posiadają tysiące zakładów publicznych, poświęconych temu sportowi i posiadających od 4 do 36 *równi bowlingowych*, grze tej oddają sią stale urzędnicy, adwokaci, bankierzy, handlowcy i nauczyciele, uważając ruchy jej za ćwiczenie fizyczne, wybornie równoważące braki, właściwe siedzącemu trybowi ich życia.

Oprócz graczy, uprawiających grę tę dla względów zdrowotnych, oddają się jej również tysiące zwolenników dla niej samej i poświęcają dużo czasu na wydoskonalenie się w jej prowadzeniu. Zwolennicy ci jednoczą się w kluby, w których uczestniczą starzy i młodzi, mężczyźni i kobiety, z zapałem rozgrywając bowlingowe zawody.

Kluby bowlingowe łączą się w związki miejskie, okręgowe, stanowe i wreszcie w wielki Związek amerykański bowlingu, pod którego egidą urządzane zostają corocznie *zawody bowlingowe* o nagrody wszelkiego rodzaju. W r. 1905 w zawodach takich, urządzanych w Milwaukee, brało udział 217 drużyn o 5 graczach, 437 o 2 i prócz tego 813 graczy pojedyńczych; suma nagród rozgrywanych dochodziła do 20000 dolarów. Zawody zeszłoroczne, o których brak nam jeszcze dokładniejszych szczegółów, miały sumę wygranych dochodzącą do 25 tysięcy dolarów.

Wyznać trzeba, że w bowlingu dotąd nie wytworzyli się gracze zawodowi, a to dzięki umiejętnej organizacyi związków i urządzanych zmierzań. Zdaje się, że i w Europie sposób ten pozyskać może zastępy całe zwolenników, którzy pragną mieć ruch fizyczny, połączony z właściwie pojętą i zajmującą rozrywką.

Rozpowszechnienie gry rzeczonej może być dokonane łatwo przez urządzanie jej dodatkowe przy takich zakładach publicznych, jak cukiernie, mleczarnie, restauracye, hotele, lokale związkowe i i. W Stanach Zjednoczonych niejeden zewdzięcza majątek swój bowlingowi; dochód dzienny z urządzenia bowlingowego o 10 do 30 równiach wynosi od 100 do 800 dolarów.

W Paryżu bowling zaprowadzony został w t. zw. Jardin de Paris, obecnie posiada zgrane drużyny i miał w r. z. w grze tej zawody. Szczególnie odznaczyli się dotąd w grze tej: znany szermierz i bokser G. Alberti, syn ambasadora hiszpańskiego L. y Castillo, aktorka H. Dutrieu i i.

Czy do nas bowling trafi prędzej od innych gier i sportów, mających zagranicą tak nadzwyczajny wpływ na rozwój cielesny ogółu, czy też długo pozostanie pojęciem bez treści, o którem słychać będzie od czasu do czasu wzmianki a nawet opinie *za* lub *przeciw*...

Wobec bardzo ograniczonych środków kultury fizycznej byłoby wskazanem liczbę ich powiększyć przez wprowadzenie *bowlingu*, który zarówno w Nowym jak i Starym świecie wytrzymał próbę ogniową i zdobył sobie uznanie ogólne.

Sprawę tę polecamy wszystkim tym, co rozwój cielesny społeczeństwa naszego mają na widoku.

Rys.

Z życia szkolnego.

O szkole ludowej we wsi Seretcu (okr. brodzki w Galicyi) podaje ciekawe dane w nr. 126 *Kurjer lwowski:* Izba szkolna ma zaledwie 67m^3; przeznaczoną jest na 200 dzieci z dwu wsi: Seretec i Podbereźce; od 2 lat nie była bielona; w przeciągu tego czasu nie myto

w niej podłogi ani okien... Wobec braku opału nauka na czas mrozów zostaje przerwana, tak iż dni szkolnych nie bywa więcej jak do 70 na rok...

Miłe stosunki...

Wystawa szkolna, urządzona przez gimnazyum polskie w Płocku, trwała od 11 do 22 z. m. Z pośród przedmiotów wystawionych na uwagę zasługują: tablica dr. A. Macieszy *Hygiena a polskie podręczniki szkolne*, obejmująca ocenę ze stanowiska hygienicznego stu przeszło podręczników; wyroby tokarskie i stolarskie uczniów, zaprowadzone w r. z., jak o tem w swoim czasie w *Ruchu* wzmiankowaliśmy... Pozatem sprawa wychowania fizycznego stoi w Płocku na stopniu niedość wysokim...

Ze stowarzyszeń.

Oddział okujawski warszawskiego towarzystwa krajoznawczego powstaje w Włocławku za staraniem ciała nauczycielskiego tamecznej szkoły handlowej.

Kółko cieszyńskie Polskiego towarzystwa pedagogicznego na porządku dziennym posiedzenia w d. 1 z. m. miało odczyt prof. Galicza na temat „*O wartości fizyologicznej gimnastyki.*“ Prelegient wypowiedział część tylko całości, którą ma dokończyć na posiedzeniu następnem.

Nowe stowarzyszenie muzyczne „Orpheon“ powstaje w Warszawie w celu popularyzowania zamiłowania do muzyki, śpiewu i deklamacyi. Przyjmowani są tylko członkowie, zajmujący się niemi rzeczywiście. Składka miesięczna wynosi 50 kop., oraz wpisowe 2 rb. Dotąd zapisało się około pół tysiąca członków. Na posiedzeniu w d. 12-ym z. m. dopełniono wyborów zarządu, do którego powołano: Wacława Bormana, Stan. Dziadulewicza, Jana Krzeczkowskiego, Bol Michalskiego i Stan. Szerzeniewskiego na członków, oraz Wal. Bernarda, Jana Celińskiego, Celsa Fabianiego, Adama Gorajskiego i Wład. Millera na zastępców.

Warszawskie towarzystwo łyżwiarskie zdawało niedawno—24 z. m.—sprawę z działalności za ubiegły sezon. Okazuje się, że miało przez czas rzeczony 17500 rb. wpływów, wydało zaś 13,000 rb. Naradzano się też między innemi nad wnioskiem, dotyczącym zniesienia gimnastyki, wniosek jednak upadł.

Warszawskie towarzystwo wioślarskie na posiedzeniu swem ogólnem zajmowało się działalnością swą za ostatnie półrocze, w którem wykazano 17474 rb. 28 kop. dochodu i 17425 rb. rozchodu. Między innemi uchwalono pewien rygor wobec członków, zalegających w opłacie, tudzież postanowiono przestrzegać zakazu gry w pokiera...

Obecnie Tow. zamierza wydawać rocznik sportowy, na którego treść mają złożyć się prace członków towarzystw poszczególnych wioślarskich.

Na mównicy.

O uzdrowiskach dla dzieci wątłych odczytał w d. 8 b. m. referat w Sekcyi wychowawczej Warszawskiego towarzystwa hygienicznego dr. J. Frenkiel, wykazując niezbędność osobnego wychowywania i kształcenia takich dzieci. Prelegient nawoływał do zakładania uzdrowisk takich w kraju.

Taniec pod względem biologicznym i społecznym był w d. 5-ym z. m. przedmiotem odczytu p. Stanisława Karpowicza w sali Filharmonii. Uważając taniec za naśladowanie pierwotne czynności rzeczywistych człowieka, odczytnik zaznaczył, że tylko taniec miłosny zachował się do naszych czasów, jednak wobec zmienionego płci obu stosunku wartość tańca upaść musi i uważać go już dziś należy za przeżytek.

Sądzimy, że jednak taniec, uwolniony od niezdrowych dziś dodatków i oparty na pierwiastkach gimnastycznych, stanie się z czasem jednym z najważniejszych środków rozwoju fizycznego i estetycznego.

Młodzież żeńska a moralność młodzieży męskiej. Zestawienie to uczyniła p. Marya Raczyńska w odczycie swym, wygłoszonym w d. 24 z. m. w Związku równouprawnienia kobiet. „Moralność mężczyzny zależną jest przedewszystkim od kobiety, która nie powinna poniżać swej godności przez oddawanie się „niewinnemu flirtowi.“ Według słów odczytu „czuwanie nad sobą, pamiętanie o godności kobiecej, kultura ducha, wyrobienie samodzielności uszlachetni siebie i społeczeństwo.“

Ciekawiśmy, w jaki to sposób *kultura ducha i wyrabianie samodzielności* prowadzonemi być mogą bez jednoczesnej *kultury ciała*, o której w odczycie wcale wzmianki nie było?...

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Nowe Tory (Warszawa), zeszyt trzeci przynosi m. i. artykuł dr. W. Miklaszewskiego: *Żywienie w okresie szkolnym.*

Zdrowie (Warszawa). W zeszycie kwietniowym tego miesięcznika zawarte zostało *Sprawozdanie Warszawskiego towarzystwa hygienicznego*, do którego jeszcze powrócimy.

Sprawy szkolne (Warszawa). Zeszyt łączny za marzec i kwiecień zawiera m. i.: K. Czerwińskiego *Projekt muzeum pedagogiczno-przyrodniczego*, K. Chmielewskiego: *Publiczne rozrywki naszych dzieci*, E. Niewiadomskiego: *Historya sztuki w Polsce* (wskazówki dla pragnących studyować ten przedmiot). W przeglądzie 17 czasopism polskich, francuskich, niemieckich, rosyjskich i czeskich wymienione są m. i.: *Körper u. Geist*, *Neue Bahnen*, *Techniczeskoje i komerczeskoje obrazowanije.*

ZEWSZĄD.

Zagonki dla dzieci Powiśla—wzorem urządzanych przez Warsz. tow. ogrodnicze—zamierzone są również przez Koło robotników tej dzielnicy. Wobec niskiej ceny (30 kop.) zapewne będą miały powodzenie. Zapisy przyjmuje p. Bielecka przy ulicy Czerniakowskiej, nr. 104.

Pożyteczny ten zabieg wychowania fizycznego, mający nadto nader doniosłe znaczenie moralne i społeczne, powinienby znaleść większe u nas rozpowszechnienie, zwłaszcza, że dotąd znajdował zawsze chętne wśród ogółu przyjęcie. Zagonki takie wybornieby mogły uzupełniać pożyteczną działalność Ogrodów im. W. E. Raua i sądzimy, że dbały o rozwój instytucyi Komitet podejmie sprawę tę w miarę sprzyjających okoliczności.

Taniec po paru latach pewnego zaniedbania, powraca znowu do dawnej roli niezbędnego w wychowaniu zabiegu. Według głosów prasy codziennej tańcować nie przestano w Warszawie podczas postu, gdyż wszystkie sale bywały wciąż wynajmowane na lekcye tańca, nauczyciele zaś tej sztuki nie mogli sprostać olbrzymiemu zapotrzebowaniu urządzania kompletów tanecznych w domach prywatnych...

Alkoholizm a śmiertelność. Dr. Fernet, na życzenie Akademii medycznej w Paryżu urządził ankietę w sprawie wpływu alkoholu na śmiertelność i obecnie ogłosił wynik swych w tej mierze dochodzeń. Ostatecznie wnioski dr. Ferneta są następujące:

„Alkoholizm, będący jedną z plag sromotnych epoki naszej, jest również jedną z głównych przyczyn wypadków śmiertelnych.

„Występuje on, jako przyczyna bezpośrednia w trzeciej części śmiertelności ogólnej (33,81%); bywa przyczyną główną i jedyną w dziesiątej części zejść (10,2%); bywa okolicznością sprzyjającą prawie w czwartej ich części (23,61%); stanowi przyczynę w połowie śmiertelności u obłąkanych.“

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski**.
Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.

Redaktor i Wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.